

自分らしく輝いていたいあなたへ

大人女子の栄養相談室

管理栄養士がしっかりサポート！

あなたの生活スタイルに合った食事を一緒に考えます

こんなことはありませんか？

- 疲れやすい／体力が落ちたように感じる
- 貧血／冷え／便秘／肌荒れ／生理不順 等
- 育児や仕事などが忙しく、自分の食事は後回しになっている
- 自分の適正体重や効果的な体重管理の方法を知りたい
- 少食でも上手に栄養素がとれる工夫を知りたい
- 筋肉をつけて引き締まった身体になりたい
- BMI[※] が18.5未満 ※BMI：体重(____kg)÷身長(____m)÷身長(____m)
- 今、特別な不調は感じていないが、もっと活動的に過ごしたい

など

🌸 対 象 概ね18～39歳の女性

🌸 方法・場所 ※電話以外は予約制

電話

まずはお気軽に
どうぞ♪

窓口

保健福祉センター
4階（鶴間駅）

訪問

育児等で外出し
にくい方におすすめ！

その他

シリウス／ポリス
希望があれば測定も
できます！

🌸 相談日時 平日8時30分～17時／所要時間20～50分程度

お申込み
お問合せ

電話：046 (260) 5804 ※平日8時30分～17時15分

大和市役所 健康づくり推進課（保健福祉センター別館3階）

地域栄養ケア推進係 管理栄養士

相談無料